

## Rendez-vous avec la peur

Puissance du circuit long du souffle



Rendez-vous avec la peur

**Le rendez vous avec la "peur" Mardi soir 19 heures à fleurance** a suscité un vif intérêt, Le rôle du circuit long du souffle contrairement au circuit court reflexe de peur se donne une intention de modifier d'étirer de dilater la matière énergétique de la peur primitive devenue actuelle et de la déposer. en soi, transformée.

Le premier geste a été de dilater et de rétracter la sangle abdominale, lieu premier de la transformation par le souffle soit lisse soit saccadé selon l'intensité de la peur;

Nous avons les lignes de force sous nos yeux, il suffit d'imiter les images de la nature au lieu de se réduire à des schémas mentaux aux ordres de notre cortex, dans des rapports de force et des conflits incessants pour prendre l'énergie à autrui. En suivant et en prenant à son compte les lignes internes de la nature, nous érigeons une verticalité aussi ferme aussi droite que l'arbre, Elle s'élancera aussi vivement vers la lumière que l'architecture gothique ou saura se déposer et se réconciliera avec les vertus de la terre telle une église romane. Il s'agit d'apprendre à calibrer l'élan et le dépôt. L'imagination devient dynamique appliquée reine, libre et ne se laisse plus étouffer. Entre terre et ciel, l'espace sera structuré par les 6 phases du circuit et le quotidien retrouvera le rythme du vivant; il échappera à toutes formes de pressions non consenties par le circuit long; tel le joug de la performance et de l'immédiateté. Il saura résister aux injonctions de cette société avide gloutonne qui avale nos capacités de conscience / L'énergie soulevée transformée par le circuit long retrouvera le cycle du vivant croissance décroissance et dépôt qui scandera chaque acte le plus banal qui soit. S'appuyer sur l'ordinaire et y revenir la conscience augmentée du dépôt réconciliera la petite conscience individuelle, perdue jetée dans ce monde qui ne la reconnaît pas. Prendre sa place dans le règne du vivant alors que nous sommes en survie mentale; conserver notre énergie comme un trésor, lui donner forme cohérente et quitter les déformations de la peur, de la menace, de la punition, de la récompense sous toutes leurs formes tel est notre défi. Elle prendra sa place dans le monde, se reconnaîtra elle-même, elle reconnaîtra enfin en elle, le vaste le sauvage le vrai de la conscience instinctive collective visitée par les 6 phases du circuit long du souffle et en sera augmentée..

Monique Virelaude cette année reprendra le cycle des conférences -ateliers. il suffit à travers une association ou un groupe de personnes de l'inviter et elle créera une soirée au cours de laquelle vous découvrirez la puissance du circuit long du souffle, qu'elle considère à hauteur d'une révolution intérieure et collective. et qu'elle juge essentielle aujourd'hui, il y va de la survie de l'humanité en nous..

**0681903226**

**[mvirelaude@gmail.com](mailto:mvirelaude@gmail.com)**